



¡Nuestro boletín informativo del mes de Enero 2021 ya está aquí!

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado, un esfuerzo total es una vida completa”.
Mahatma Gandhi.

¡Profesorado de Yoga y mindfulness para niños Online!

Tras el éxito obtenido con el último profesorado online de yoga y mindfulness para niños les queremos compartir que la próxima formación se realizará durante los meses de marzo y abril del 2021.

Esta formación está dirigida tanto para **profesores de Yoga** certificados, como para cualquier persona que tenga relación o trabaje con niños tales como **maestros de escuela, educadores, cuidadores, psicólogos, padres o madres** que quieran adquirir conocimientos acerca del Yoga y la meditación y de cómo transmitirlos a los más pequeños para mejorar su calidad de vida.

En nuestro profesorado podrás obtener la experiencia a través de tu proceso personal para transmitir de manera coherente el yoga para niños y acompañarlos en su proceso de auto descubrirse.

Aprenderemos herramientas lúdicas y pedagógicas para transmitir el Yoga a niños, niñas y adolescentes, teniendo en cuenta el desarrollo físico y emocional por edades para darles herramientas que los ayuden en su camino por la vida, puedan manejar mejor sus emociones, aprendan a tranquilizarse, a concentrarse y divertirse a través de la práctica del Yoga.

En este curso, conectaremos con nuestro niño interior y encenderemos nuestro corazón a través del juego, la música, el baile, los cuentos y el canto. Realizaremos un viaje a nuestra infancia y así entenderemos desde *dónde* y *cómo* actúan los más pequeños.



¡Hagakure Design Studio!



Compartir con los demás todo aquello que nos gusta y que nos hace bien, es lo que nos inspira en Hagakure Design Studio a hacer parte de esta linda iniciativa para apoyar la fundación Enciendo mi Corazón y todas sus actividades.

Somos Eli y Lara, mamá e hija, los personajes principales detrás de Hagakure Design Studio y nosotros hemos tenido la extraordinaria oportunidad de acercarnos y de vivir la experiencia de practicar el yoga y la meditación, para nosotros ha sido una práctica maravillosa, la cual nos ha permitido aprender herramientas beneficiosas para nuestra vida. El yoga y la meditación nos han dado la posibilidad de conocernos, de conectarnos con lo más profundo de nuestro ser, nos ha enseñado formas amorosas para manejar sentimientos y emociones, nos ha aportado fortaleza, claridad y nos ha llevado por el camino del amor y la paz hacia nosotras mismas y hacia los demás. Es por todo esto que sentimos que muchas personas más y en especial los niños deben acercarse a estas hermosas experiencias de vida.

Cuando conocimos la fundación nos enamoramos su propósito y nos pareció realmente hermoso apoyar para poder llevar conocimiento a los niños en condiciones vulnerables de nuestra ciudad y en nuestro país, a veces regalar juguetes, ropa, comida es importante, pero que valioso es poder regalarles espacios y momentos de calma, de paz, de juego, de empatía, actividades donde van a fortalecer su espíritu y su alma para poder manejar situaciones y salir de ellas, para que su corazón reciba esas semillitas de amor que luego van a brotar en sus vidas sacando todo lo mejor de cada uno de ellos y en especial mucha paz y sabiduría. Hacer parte de este lindo proyecto es para nosotros un sueño hecho realidad, estamos muy felices, gracias a Alberto Molina, el director de la fundación por permitirnos estar.

Queremos invitarlos a todos a que se unan, juntos podemos encender más corazones, pueden apoyar comprando nuestros productos que son hechos con insumos y procesos manuales, artesanales y amables con el medio ambiente, con la venta de ellos vamos aportar una contribución económica a la fundación y además hemos dispuesto en nuestro sitio web unos bonos de donación, cada persona puede adquirirlos en nuestra tienda online o directamente con nosotros y así hacer un aporte directo y recibir a cambio unas hermosas recompensas de la fundación.

<https://hagakuredesignstudio.mitiendanube.com/bonos-de-donacion-enciendo-mi-corazon/>

La vida es una danza entre el dar y el recibir, la vida es para dar libremente con amor y alegría, siempre cuidando de la sociedad y de la naturaleza y así nos cuidamos a nosotros mismos.

Eliana Carvajal. Hagakure Design Studio.

¡Conecta con tu derecho divino de merecer!

“En este momento merezco lo mejor y lo acepto” (Louise Hay)

Ciertos factores como situaciones difíciles por las que nuestros familiares y nosotros mismos hemos tenido que pasar o la cultura a la que pertenecemos, tienden a formar creencias limitantes que se quedan en nuestras mentes, formando patrones de pensamiento que muchas veces hacen que nos sintamos mal o culpables cuando recibimos; es decir, nos han desconectado de nuestro derecho natural a merecer paz y bienestar teniendo como resultado la sensación de que no somos suficientes y por eso somos poco merecedores, pocas veces se nos dice que también podemos y merecemos recibir.

El merecimiento es un estado del ser en el que nos sentimos dignos de lo que llega a nuestra vida, ello resulta importante porque esta sensación de merecer nos ayuda a manifestar nuestra realidad, puesto que muchas veces creemos que no merecemos lo mejor y esto bloquea la manifestación de nuestros sueños, en cambio, cuando sentimos que sí merecemos eso y todo lo mejor, los sueños se hacen realidad.

Para conectar entonces con esta sensación, resultan útiles los ejercicios de meditación donde nos sentimos uno con el todo, porque nos recuerda que somos hijos de la madre tierra y del universo, cuando en nuestro interior conectamos con el amor que somos, cuando reconocemos lo mágicos que somos, cuando nos sentimos amados, cuidados por otros y por nosotros mismos, abrimos el canal del recibir, nos sentimos bien y tranquilos, reconocemos que todo lo que llega a nuestra vida lo merecemos porque somos increíbles.

Hoy alma bella quiero recordarte qué es lo que mereces, eres un ser valiente por haber tomado las decisiones que han dado felicidad a tu vida. Hoy más que nunca, es la oportunidad para poder verte con amor, compasión, para ver todo lo que hay a tu alrededor y sobre todo poder recibirlo. Es momento de abrir tus brazos completamente porque recibes regalos cada segundo, y no vas a querer perdértelos.



Con cariño,

Mariana Restrepo Calle.

Empresas colaboradoras:



**WARRIOR
GODDESS**

**Radhi
yoga**

Hagakure®
Design Studio

Con un pequeño gesto nos puedes ayudar a seguir encendiendo corazones por toda Colombia:
hazte socio-colaborador (donación mensual) o realiza una donación para que sigamos
financiando este proyecto.

Gracias a tus aportes económicos muchos niños de escasos recursos tienen la posibilidad de
conocer estas prácticas transformadoras, a las que no tendrían acceso si no fuera por este
proyecto en el que cada día somos más.

¿Te unes?

<http://fundacionenciendomicorazon.org/que-puedes-hacer-tu/>

<http://fundacionenciendomicorazon.org/empresas/>

